

" Med iskrenimi ljudmi, so preproste vse reči, kot jasen dan.
Se pa najde marsikdo, ki se zdi mu prepusto, če je svet ubran"



Staranje. Težava ali izziv?

Staranje. Proces, ki doleti prav vsakega ne glede na status, izobrazbo ali spol. A vendar pred starostjo vsi bežimo. Česa se bojimo? **Nemoči, bolezni, smrti?** Tegobe, ki doletijo starega človeka, ne prinašajo veselja in radosti, a v starosti ni samo to. Če si sedaj za določenega starejšega človeka, ki ga poznamo, predstavljamo, kakšen je bil, ko je bil star dvajset let, potem pred seboj najbrž ne bomo videli zamorjenega in osamljenega obraza. Pred nami bo stal mladenič (ali mladenka), ki bo vzneseno pripovedoval o svojih načrtih in željah. Ko go pa vidimo čez pol stoletja, lahko pri marsikateremu vidimo naveličanost, žalost, brezup. Čemu je tako? Kaj je pripeljalo človeka, ki je imel toliko želja, do takšnega stanja? Seveda mitov o starejših ne smemo posploševati. Vsakdo izmed nas je kdaj v svojem življenju srečal ostarelega človeka, ki je bil poln veselja do življenja, upanja, načrtov, kot da bi imel spet dvajset let, in prav tako se lahko z občudovanjem vprašamo, kako mu je uspelo ohraniti mladostno vedrino in zagnanost. Sprašujem se, kaj je tisto, kar nekatere starejše spodbuja oziroma ovira pri zadovoljstvu. Razlogov je najbrž mnogo. Življenjske preizkušnje, nerazumevanja v družini, upokožitev človeka, ki mu je kariera veliko pomenila; **vse to lahko povzroči, da človek čez čas izgubi svoj smisel.** Po drugi strani lahko razumevanje v družini, uspeh v karieri, uspešna upokožitev ali osrečujoča prijateljstva dajejo človeku občutek kompetentnosti in sreče.

V svojem vsakdanu srečujem mnogo starejših ljudi. Najbolj blizu sta mi stara starša, s katerima živim, potem pa je tu še družabnica v domu za ostarele v Ljubljani, ki jo obiskujem, sedemdesetletna prijateljica iz Prekmurja, starejši iz vasi od koder prihajam in nenazadnje vsi, ki jih srečam na ulici in jim podarim nasmech. Vsem je skupno to, da so visoko v letih, a kljub temu so si zelo različni. Družabnica iz doma za ostarele zelo pogosto govori o smrti, o svojem koncu, ki si ga na nek način želi, saj se počuti nekoristno, a kljub temu se še vedno smeje, ko sva skupaj. **Stara starša pri svojih sedemdesetih še vedno dobro skrbita za kmetijo in uživata v naši družbi in družbi drug drugega, sedemdesetletna prijateljica iz Prekmurja je polna načrtov in sanj, ima veliko prijateljev in se veseli novega dne.** Prepričana sem, da bi tako kot jaz lahko vsak izmed nas naštel veliko starejših ljudi, ki so v njem pustili pečat in ga obogatili, kar pričuje, da je čas starosti v bistvu lep čas. Čas, ki prinaša mnogo izzivov, tako za starostnika kot za njegove bližnje. Ker pa današnja družba vedno bolj stremi k individualizmu, k vedno boljši storilnosti, tudi starejši ljudje v njej izgubljajo svoj prostor. To pa še zdaleč ne bi smelo biti tako. **Kako lahko človeku, ki je v življenju naredil marsikaj dobrega, na stara leta počasi odvzemamo njegovo vrednost in povzročimo, da umre sam, nezadovoljen s seboj in poteptan?** To je vprašanje na katerega si morava odgovoriti in jaz in ti, ki to bereš.

Danes sem v domu za ostarele srečala zanimivega gospoda. Z družabnico sva sedeli v baru in pili kavo, ko je on sedel za sosednjo mizo in zrl predse. Čez nekaj minut se je skoraj neopazno pridružil najinemu pogovoru in mi polepšal dan. Presodila sem, da mora imeti okoli petinsemdeset let in **kar obstala sem, ko je povedal, da jih šteje že 94.** Bil je tako mladostnega videza, da skoraj nisem mogla verjeti njegovim besedam. Povedal je še, da je šel še **pri osemdesetih na Triglav**, ter da si ga za sto let želi spet videti, če že ne osvojiti. Med pogovorom se je ves čas šalil in smejal, in to je najbrž tisto, kar daje njegovemu obrazu mladost in svežino. Od njega sem odšla nasmejana, navdušena in v želji, da bi ga ponovno srečala, govorila z njim in izvedela še kaj zanimivega. Na poti domov sem se spraševala, od kje gospodu optimizem in sreča, ki ju izžareva. Kako to, da je ves zadovoljen, da se šali iz svojega položaja. Najverjetneje mu v življenju ni bilo z rožicami postlano, glede na to, da je preživel obe svetovni vojni in verjetno še kaj. Najbrž ima, tako kot vsi mi, vse možnosti, da živi zagrenjeno in obupano življenje. A ne! On se je odločil drugače. Odločil se je, da bo vesel, kljub temu da najbrž že marsikdaj čuti, kako mu pešajo moči, kako izgublja ravnotežje, vid, sluh ... S tem, ko zadovoljno živi svoje življenje v domu za ostarele, lepša dneve tudi drugim, stanovalcem in obiskovalcem, ki se srečajo in poklepetajo z njim. S primerom tega gospoda sem želela pokazati, kako zelo je naše življenje zgolj in samo v naših rokah. Ob negativni izkušnji imamo vedno dve možnosti. Prvo, da se ustavimo in se prepustimo žalostnim občutkom in obupu, ter drugo,, da iz nje potegnemo nekaj dobrega in gremo s pozitivnimi mislimi in upanjem naprej. Zveni enostavno, a najbrž ni. Je pa možno. **Vsak, prav vsak človek ima možnost, da v vsakem obdobju svojega življenja ohrani optimizem in pozitiven pogled na vse stvari.** Seveda nam je najlažje v mladosti, ko imamo pred seboj še dolgo življenje, kot v starosti, ko telo izgublja svoje moči. Kljub temu trdno verjamem v trud današnjega dne: če se bom danes trudila in v vsakdanjih dogodkih, v ljudeh, ki jih srečujem, iskala pozitivne stvari in lastnosti, če se bom veliko smejala, si dovolila počivati, pogovarjati, družiti se in bila zadovoljna z življenjem, ki ga živim, potem je lahko to moja garancija za starost. Spomnite se starejšega človeka ob katerem se dobro počutite in si rečete: »Takšna bi bil/-a rad/-a jaz, ko bom star/-a.« **Poskusite priti z njim v reden stik in postanite prijatelja.** Verjamem, da boste od njega marsikaj pridobili, pa tudi on bo od vas. Najlepše od vsega pa bo, da bosta drug drugemu lepšala dneve in odkrivala raznovrstne bisere, ki jih prinaša življenje.

Urška Čuk